

SUUHÜGIEENI JUHENDMATERJAL PUUDEGA VÄIKELAPSE HOOLDAJALE

Hea suuhügieen algab kodust. Lastel on vaja igapäevaselt puhastada oma hambaid ja igemeid. Erivajadusega lastel võib raskust tekitada nii iseseisev hammaste pesu, loputamine kui ka niiditamine. Tavalisemad suuprobleemid nagu kaaries ja igemepõletik võivad mõjutada kõiki lapsi. Erivajadusega lapsed on kaariesele ja igemeprobleemidele rohkem vastuvõtlikumad. Antud juhendmaterjal on antakse ülevaade miks on erivajadusega lapsed suurema kaariese ja igemehaiguste riskiga ning kuidas lapsevanem-hooldaja saab aidata oma lapsel läbiviia igapäevaseid suuhooldusprotseduure.

Suuhooldusprotseduuride läbiviimine

Koha ettevalmistus

- Vali mugav koht - vannituba pole ainus koht kus pesta hambaid
- Hea valgustus, on oluline, et näeksid lapse suhu.
- Pane valmis hambahari, niit, kindad, hambapasta ja salvrätikud pühkimiseks.
- Lastele, kes võivad öökida või hambapastat allaneelata, kasutage pool hernertera suurusest pasta kogusest.
- Võib kasutada elektrilishambaharja ja niidihoidjat, et teha suuhügieeni läbiviimine teile mõlemale lihtsamaks.

Atmosfääri loomine

- Teostades suuhügieeniprotseduure tee see toiming lapsele positiivseks ja lõbusaks.
- Enne räägi ja näita asju, kui kasutad uusi vahendeid või tehnikat igapäevases suuhoolduses.
- Loo usaldus ja tee oma toiminguid aeglaselt. Esimesed katsed peaksid olema positiivsed, et saaksid edaspidi lapsega rohkem koostööd teha. Kui oled kasutanud eelnevalt jõudu, alusta otsast ja anna lapsele aega harjumiseks. See loob võimaluse usalduse tekkimiseks
- Kasuta illustreeritud raamatuid, käpiknukke või mänguasju demonstreerimaks läbiviidavaid protseduure.
- Anna lapsele palju positiivset tagasisidet, kindlustamaks head käitumist.

Ajastamine

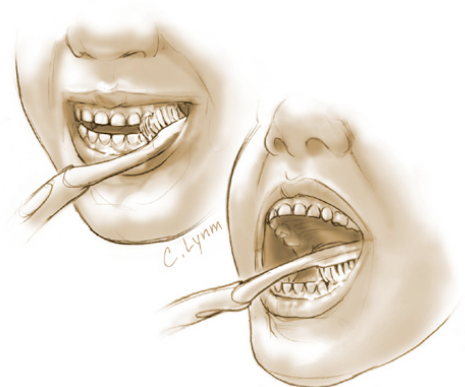
- Saavutage "rutiin". Sama aeg ja sama koht, samad liigutused. Selline tegevuskava loob kindlustunde ja laps teab mida temalt oodatakse.
- Harja, niidita, loputa suuveega arsti või suuhügienisti nõuannete järgi. Mõned lapsed vajavad suuhooldust mitmeid kordi päevas.
- Koosta märkmeid, mis töötab mis mitte ja saad küsida nõu järgmisel hambaarsti või suuhügienisti visiidil.

Laste hammaste pesul saab kasutada erinevaid positsioone. Need võivad muutuda koos lapse vanusega ja on sõltuvuses nii lapse füüsilisest kui meditsiinilisest olukorrast.

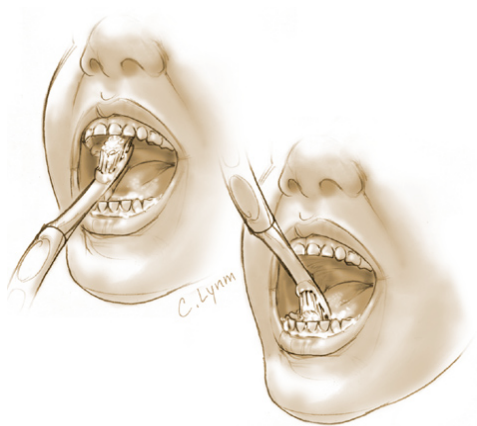
Meeles peab pidama, et toetades pead, ole kindel, et sa näed suhu ja ole kindel, et sa saad hambaharja vabalt liigutada. Et vältida lakkastamist või suusulgemist, ära kalluta lapse pead taha. Veendu, et sa ei tee midagi mis vallandaks erinevaid refleksi tüüpe. See on eriti oluline tserebaalparalüüsiga lastel. Koostöös lapsega leia mugavaim ja ohutum positsioon nii endale kui oma lapsele.

Hambapesu

Asetage hambaharja harjased 45 kraadise nurga alla poolviltu igeme ääre ja hambakrooni vastu, nii puhastate hambapinda kui ka masseerite igemeid. Vajuta õrnalt ja kasuta väikesi edasi-tagasi ringikujulisi liigutusi. Pesemist võiks alustada purihammaste sisemistest pindadest. Alumistel hammastel keelepoolseltest pindadest ja ülemistel hammastel suulaepoolseltest pinnast. Seejärel põskedepoolsed pinnad ja lõpetada mälumispindade pesuga. Ole kindel, et puhastad ikka kõik hambad. Õrnalt puhasta ka keelt.



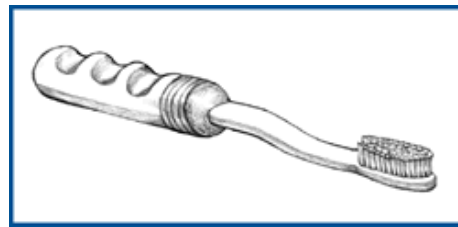
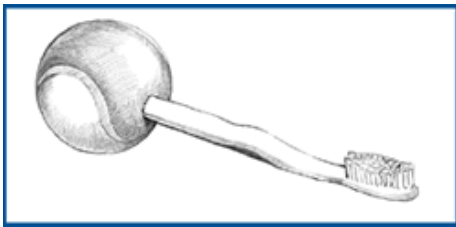
Aseta hambahari vertikaalselt puhastamaks eesmistest hammaste sisemisi pindu nii üleval kui all.



Täiskasvanu peaks kontrollima ja pesema ise lapsel hambaid niikaua kuni laps ei vaja enam abi. Enamik lapsi saavutab selle oskuse 7-ndaks ja 8-ndaks eluaastaks. Kui erivajadusega lapsed ei suuda iseseisvalt oma hambaid pesta, peavad hooldaja või lapsevanem seda toimingut aitama tal teostada.

- Kui sa õpetad oma last hambaid harjama, aseta oma käsi õrnalt lapse käele kui ta peseb. Kui laps ei saa ise hambaid pesta on oluline, et te peseksite esmalt oma käed vee ja seebiga. Ja kasutate kummikindaid.
- Alati kasuta pehmet hambaharja (soft hambaharja).
- Kasuta hernertera suurune kogus fluoriidiga hambapastat, kui laps oskab selle välja sülitada.

- Aita lapsel loputada veega. Kui laps ei ole võimeline ise loputama, kasuta marlit oma sõrme ümber ja pühi nii õrnalt suu puhtaks.
 - Vahetage hambaharja iga 3 kuu tagant.
 - Valige väiksema harjasepeaga ja suurema käepidemega hari.
 - Peske kaks korda päevas - hommikul ja õhtul.
 - Hambaid ei ole soovitatav pesta kohe pärast söömist, kuna hambaemail on siis pehme ja hambaharjaga pesemine võib pinda kahjustada.
- Et hambaharja oleks lihtsam hoida, võiks kasutada hambaharjakäepidemel elastiksidet, tennisepalli või jalgrattakäepideme osa. Lõigake pallile või jalgrattakäepidemele auk sisse ja pange harjakäepideme osa sinna sisse. Need võimalused aitavad lapsel paremini harja käes hoida.



- Elektrilised hambaharjad teevad harjamise lihtsamaks. Kuigi vibratsioon ja häääl võib mõjuda häirivalt. Esmalt laske tunnetada vibratsiooni lapse käel, siis võite harja näole lähemale panna. Võite asetada ka harjase põse välimisele pinnale, et laps saaks harjuda. Näidake talle aeglaselt, mida harjaga tegema hakkate.

Imiku suuhooldus

Enne kui hambad on lõikunud kasutage puhast märga riidet, marlit oma sõrme ümber, või näpuharja. Õrnalt pühkige igeme ääred, põskede seesmised pinnad, suu väljapoolt ja samuti ka keel. Seda protseduuri võiks teha kaks korda päevas.

Kui hambad on lõikunud jätkake samamoodi puhastamist kuni on lõikunud mõned hambad. Suhu lõikunud hammaste puhastamisel kasutage pehmete harjastega laste hambaharja ja vett. Valige aeg pärast toitmist, siis ei ole laps rahutu ja üleväsinud. Peske hambaid kaks korda päevas.

Hambapesu läbiviimise võimalused erivajadusega lastel

Ratastoolis

Võimalus 1

Seisa ratastooli taha. Kasuta oma kätt toetamiseks lapse pead vastu ratastooli või vastu oma keha. Võid kasutada patja, et lapsel oleks rohkem mugavam.



Võimalus 2

Istu ratastooli taha ja kalluta ratastool oma sülele. Rattad tuleb kindlasti lukustada.



Põrandal istudes

Aseta laps põrandale istuvasse asendisse. Ise istu tema taha toolile. Aseta lapse pea oma põlvede vastu. Kui laps ei ole koostöö aldis, võite õrnalt asetada oma jalad ümber lapse käte, et laps oleks rahulikult.



Diivanil või voodis

Aseta laps pikali asendisse diivanile või voodile. Toeta tema õlgu ja pead oma käega. Kui laps ei taha koostööd teha, võiks keegi teine aidata õrnal toetada lapse jalgu ja käsi.



Kott-toolis

Kui lapsele on sirgelt istumine raske, võib kott-toolis istumine aidata tal lõõgastuda ilma, et laps peaks tundma hirmu tasakaalukaotamise pärast. Kasuta sama tehnikat mida kirjeldati voodis või diivanil hammaste pesus.



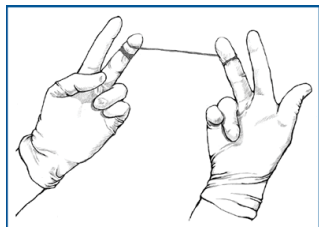
Põrandal lamades

Aseta laps põrandale pikali, pea alla aseta padi. Põlvita lapse pea kohale, kasuta oma kätt aitamaks tal olla rahulik, kui see peaks vajalikuks osutuma.

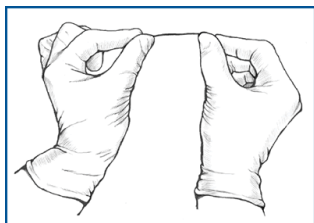


Niiditamine

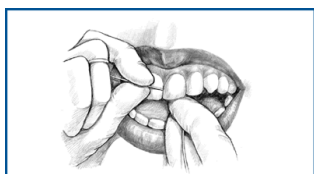
Kui hambad on tihedas kontaktis on niiditamine oluline. Enamik lapsi ei saa niiditamisega ise hakkama ja sõltuvad sellel toimingul hooldajast või lapsevanemast. Kontrollimatute liigutustega lapsed, kes üritavad ise niiditada võivad oma igemeid vigastada.



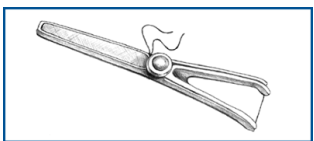
1. Võtke niiti umbes 40 cm tükk ja keerake see ümber oma keskmise sõrme mõlemal käel. Te võite ka niidi otsad kokku siduda, et jääks ring või kasutada niidihoidjat.



2. Hoides niiti kindlalt pöidla ja nimetissõrme vahel mõlemas käes, tööta niidiga õrnalt hammaste vahel kuni ulatute igemeteni.



3. Niiditamise ajal ole kindel, et sa ei vigasta igemeid. Niidiga puhastatakse hammaste kontaktpind kuni igemevae põhjani 3-4 hõõruva liigutusega.



4. Niiditamist saab lihtsamaks teha kui kasutate niidihoidjat.

Vanemad peaksid oma lastel ise niiditama või seda jälgima. Erivajadusega lapse võime ise niiditada võib jääda ebakorrapäraseks. On oluline, et hooldaja mõistaks niiditamise tähtsust. Niit puhastab hammaste vahesid kuhu hari ei ulatu. Seetõttu on oluline, kui laps ise niiditamisega hakkama ei saa peaks seda tema eest tegema hooldaja.

Niiditamine nõuab kannatust ja kogemust. Ärge loobuge kui kohe ei saa hakkama. Ajaga muutub see oskus järjest lihtsamaks.

Tuleb meeles pidada, et enne niiditamist tuleb käed samamoodi pesta ja võimalusel kasutada kindaid kui niiditate.

Jääge kindlaks, kannatlikuks ja positiivseks. Edu saavutamine suuhügieeni osas erivajadusega lapsel on raske ja aeganõudev. Järjepidevusega te mitte ei saavuta ainult paremat suuhügieeni vaid ka parema elukvaliteedi.